

13.11.2017 - 19.11.2017

haben wir für Sie

folgende Aktivitäten organisiert:

**Montag**

**Dienstag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Einführung in das Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf</b> Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
10:15 - 11:00 Uhr	<b>Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung</b>	Erdgeschoss Gruppenraum A (Langenberg)
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
12:00 Uhr	<b>Thera Band Training</b>	Fitnessraum
15:00 Uhr	<b>Nordic Aqua Jogging</b> (Joggen im Wasser)	Schwimmbad

**Mittwoch**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:30 - 12:30 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 Uhr	<b>TRX Training</b>	Fitnessraum
14:00 - 16:00 Uhr	<b>Reaktiv Walking Hanteln mit Schwungmasse</b> Anmeldung bitte bis 10:00 Uhr an der Rezeption ( ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

**Donnerstag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
11:00 - 13:30 Uhr	<b>Geführte Wanderung mit kleiner Brotzeit</b> Anmeldungen bitte bis 10:00Uhr an der Rezeption	Treff: Hotelhalle
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
15:00 Uhr	<b>Nordic Aqua Walking</b> (Nordic Walking im Wasser)	Schwimmbad

**Freitag**



8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:30 - 12:30 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
12:00 Uhr	<b>Rücken Fit</b>	Fitnessraum

**Samstag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
10:15 - 11:00 Uhr	<b>Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung</b>	Erdgeschoss Gruppenraum A (Langenberg)
11:00-12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Einführung in das Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf</b> Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

**Sonntag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
-----------------	------------------------	------------

